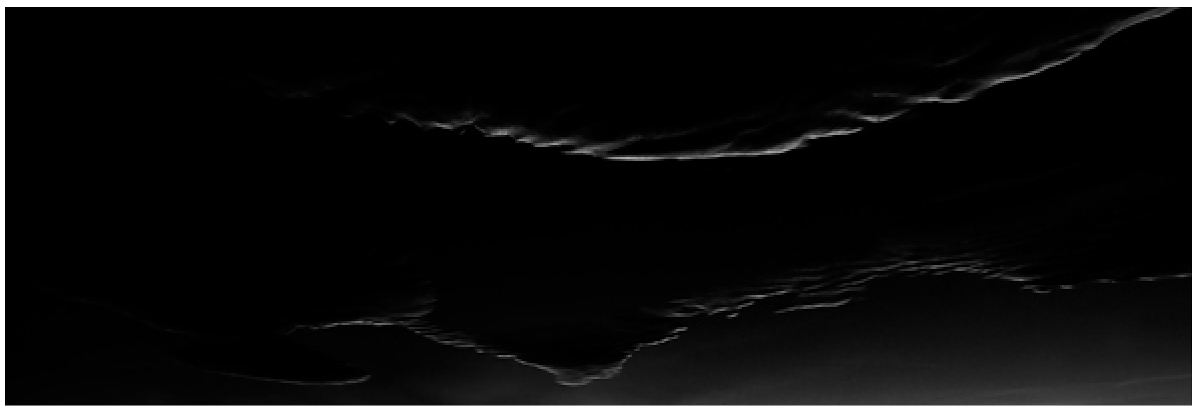
SOBRE LA SOMBRA (SU NATURALEZA ARQUETÍPICA, SU SIMBOLISMO, Y SU RELACIÓN CON LA LUZ)

POR: JAVIER BARROS DEL VILLAR - 07/22/2012

ALGÚN DÍA TODOS TENDREMOS QUE ACUDIR A UNA CITA CON NUESTRA SOMBRA; DE NOSOTROS DEPENDE QUE ELLA SEA UN ALIADO EVOLUTIVO O UNA ASFIXIANTE COMPAÑERA.



pijamaSURF



El equilibrio ontológico

"La sombra le debe su nacimiento a la luz"

John Gay

En ese gran teatro cósmico al cual en la escuela nos enseñaron a referirnos como realidad, la sombra es sin duda uno de los personajes más intrigantes y, por momentos, seductores. Debatiéndose entre la elegancia del eclipse y la crudeza del sinsentido, su presencia resulta un tanto ambigua. Por un lado representa la ausencia de la luz –si le asumimos como sinónimo de oscuridad–, mientras que también podríamos considerarle como un punto de balance entre los dos extremos primarios de nuestra existencia –si contemplamos que su naturaleza requiere tanto de la luz como de la oscuridad.

Continuando con la anterior premisa podríamos afirmar que la sombra guarda una relación tan íntima, como bidireccional, con los dos extremos arquetípicos: para existir necesita forzosamente de la presencia simultánea de la luz y la oscuridad. Si hay solo luz, sin ningún cuerpo o elemento que la obstaculice, entonces la sombra jamás emergerá, y si solo está presente la oscuridad, entonces tampoco dispondrá de los elementos necesarios para tomar vida. En este sentido la sombra nos remite a la cosmovisión oriental del equilibrio (el estado de perfección accesible), el cual emana a partir de la armónica convivencia entre fuerzas opuestas.

Sobre sombra y psique

"El ser humano no es más que respiración y sombra"

Sófocles

Una vez enfatizado en esta perspectiva "holística" de la sombra,



mientras ejerce la habilidad de eludir la luz de la conciencia, a la que dicta múltiples rasgos de nuestra personalidad. A diferencia del análisis que la psicología tradicional hacía de esta figura, en donde la sombra se asociaba esencialmente con un aspecto "negativo" de la personalidad –exclusivamente ligado a miedos, complejos, traumas, etc.–, Jung la concebía como una manifestación dual, cuya naturaleza emanaba cualidades tanto negativas como positivas.

> "Todos cargamos una sombra. Y entre menos se encuentre fusionada con la vida consciente del individuo, más oscura y densa es."[1]

Es importante aclarar que esta perspectiva negativa sobre la sombra es una herencia cultural culturalmente heredada, en buena medida debido a que esta entidad representa nuestra faceta irracional e instintiva, los destellos primitivos de nuestra biología humana –lo cual al ser casi sinónimo de delito dentro de la realidad cartesiana, se nos enseña desde niños a suprimir por medio de la mente consciente.



La sombra aparece como el anti-héroe (y a la vez el soñador). Representa una amenaza para el ego, que al alimentarse de las expectativas sociales, se traduce en un potencial peligro para el funcionamiento sistemático (el sistema se nutre de nuestra auto-censura). Pero si tomamos en cuenta que la realidad social puede ser bastante cuestionable, entonces la sombra se revalúa y adquiere también cualidades positivas.

Pero en la defensa de la sombra hay que tener cuidado. A pesar de que muchos de nosotros nos sentimos tangiblemente atraídos a su poética elegancia, no podemos negar que su esencia psico-subterránea esta conectada también con bajas frecuencias del ser, con temores, y

tradicional de la psicología, miedos, complejos, traumas, deseos 'prohibidos', o sentimientos éticamente inviables.

Dicho esto, y regresando a cultivar nuestra empatía por ella, también podemos afirmar que la sombra actúa como un eufórico jardín secreto dentro del cual se gesta una de las vetas divinas del ser humano, la creatividad. En este punto encontramos una deliciosa paradoja (prístina herramienta de liberación mental): si bien la sombra representa lo oculto, lo sometido, es simultáneamente una expresión de lo más genuino y natural a lo que podemos acceder, me refiero al indomable espíritu de la vida, un pulso que jamás será sometido bajo el yugo de la razón y la cultura, una especie de ombligo holográfico del cual surgimos y hacia el cual nos dirigimos (si, somos un péndulo que viaja entre el caos y el cosmos).

En este sentido Jung advertía que "no obstante su función como un archivo de la oscuridad humana, o tal vez debido a esto mismo, la sombra es el asiento de la creatividad".[2] Y aquí me permito preguntar ¿qué habría sido de la humanidad si no hubiésemos tenido acceso a ese caudal de perfeccionamiento energético que conocemos como arte? ¿qué potencial tendría nuestra conciencia si no pudiéramos desdoblarla bajo la guía de la creatividad? ¿qué seríamos sin nuestra sombra?

Para terminar este breve repaso psicológico vale la pena mencionar que la sombra actúa también como enlazador entre el inconciente individual y el colectivo, habitando esa región que separa uno del otro y que aloja buena parte de las inercias conductuales reprimidas (y también de las potenciales transformaciones compartidas). Aquí surge otro fenómeno interesante, la proyección de la sombra. Básicamente consiste en adjudicar a otra persona aquellas características que nosotros condenamos, o que nos repelen, pero precisamente debido a que son parte de nuestra propia personalidad (solo que se encuentran inmersas en esa región que intentamos suprimir). A lo anterior alude esa teoría popular que advierte que cuando algo te molesta de otra persona en realidad es por que está reflejando algo de tu propia identidad que no te place (la intensa psico-danza de los espejos).

que le conceda una pieza en la pista de baile"

Carl Sandburg

Arquetípicamente la sombra se muestra como un personaje elusivo que generalmente vibra en una frecuencia inferior. Una entidad oscura, amenazante, cuya presencia por momentos nos desagrada y nos invita a la negación. Un extranjero, un sirviente, una prostituta o un criminal. También encarna, en términos ocultistas, al Guardián del Umbral, una figura con la cual eventualmente, durante nuestro proceso evolutivo, tendremos que sentarnos a departir, a reflejarnos en la mirada mutua (sus ojos como la superficie donde debemos de hacer consciente nuestra consagración como seres de luz).



En la cultura popular, particularmente en la literatura, el eco arquetípico de la sombra ha sido ampliamente ejercido. Dr Jekyll y Mr Hide, El Retrato de Dorian Gray, el Lobo Estepario, William Wilson (de E.A. Poe) e incluso La Cenicienta, son todos muestra de esta dualidad que actúa como pulso simultáneo en la naturaleza humana. Otro caso particularmente interesante es Batman, en donde el 'doble sombrío' de Bruce Wayne es la heroica antítesis del héroe –es decir, sus actos son apreciados al vibrar en sintonía con la justicia y el bien común, pero a la vez es un ser de oscuridad, oculto, prohibido.

En el plano musical personalmente destacaría tanto al genial *scratchero*, Dj Shadow, quien orquesta trepidantes tours al reino sin sol, como al dueto británico Future Sound Of London. FSOL no solo me parece el más lúcido proyecto musical de las últimas dos décadas, sino que a lo largo de su carrera han manifestado el patrón pendular que caracteriza la relación de opuestos, entretejiendo producciones musicales que van de la luz sónica propia de las auroras boreales, hasta la implacable frialdad de los espejos de obsidiana.

son detectadas al filo de la mirada por una persona, momento en el cual desaparecen [...] Mientras que algunos aseguran que estos seres son la expresión última de la oscuridad, en cambio otras personas les atribuyen una naturaleza más bien lúdica, sigilosa, como una especie de observadores neutrales que en su afán por no ser percibido juguetean con el tiempo, y el espacio en relación a la percepción humana." (Más información sobre estos seres)

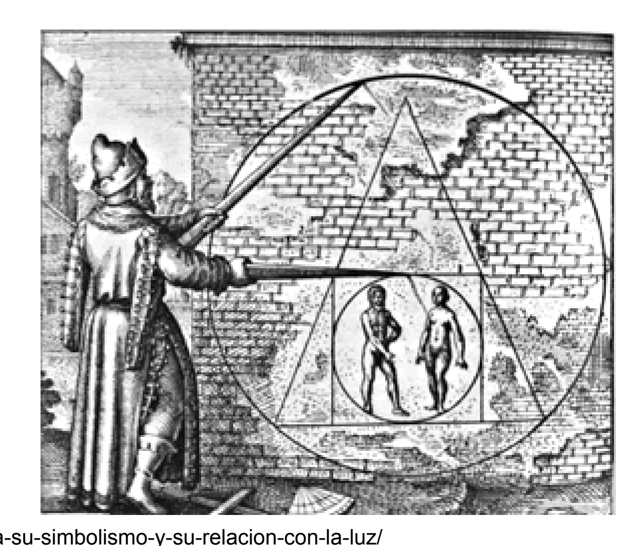
La integración (matrimonio entre luz y oscuridad)

"Una persona siempre terminará por evocar su sombra"

Rudyard Kipling

Si asumimos que el origen y destino de nuestra travesía evolutiva es la unidad, entonces resulta evidente que debemos apuntar hacia la integración y no hacia la lucha de opuestos –mucho menos cuando nuestra propia mente es la arena donde se desarrolla tal interacción. En este sentido supongo que el primer paso es hacer conciencia sobre tu propia sombra, percibirla, observarla, jugar con sus ojos y con su aroma inexistente. Hay que sentir la sombra, abrazarla, desnudarse junto con ella, coquetearle y, sobretodo, intercambiar información sensible. Una vez consumado este ritual terapéutico, que aunque se dice fácil implica una epifánica sesión de honestidad con uno mismo, entonces, supongo, podemos proceder a comulgar con ese ser con quien compartimos una perfecta simetría y así fundirnos de acuerdo a nuestra naturaleza original: la indivisibilidad.

Solo mediante la integración con la sombra podemos garantizar que no terminaremos por volvernos cautivos de nuestro propio caos. En cambio, al unificarnos con ella, alojaremos una fusión entre el caos y el cosmos, enarbolando eventualmente la piedra filosofal que coronara nuestro rol de





entonces esta entidad (que a la vez somos nosotros mismos observándonos en el espejo del camino) podría convertirse en nuestro más valioso aliado.

El encuentro con nuestra sombra es un requisito ineludible en el proceso de alcanzar la plenitud. No hay que olvidar que un porcentaje considerable de nuestra energía está guardada en sus entrañas, y sin esa porción jamás lograremos la auto-fusión. Una vez que aceptemos la totalidad de los ingredientes que nos conforman, entonces realmente podremos purificar la formula y re-programarla hacia una existencia plena. Jung afirmaba que a partir del momento en que nos encontremos de frente con nuestra sombra, entonces seremos inmunes a cualquier sentimiento de culpa, miedo o vergüenza. Atravesar ese velo es la misión fundamental de todo personaje protagónico (y recordemos que todos somos héroes de nuestra propia narrativa).

Conclusión

Para concluir solo me resta advertir que en cierto momento de nuestras vidas tendremos una cita con nuestras respectivas sombras. Y que solo si logramos estar a la altura de dicho encuentro, sentarnos a tomar té con ella mientras cruzamos miradas e intercambiamos saludos a la porción de divinidad que nos une, seremos capaces de reunirnos con nosotros mismos, de religar la grieta (*solve*) para transformarnos en una sola pieza (*coagula*). La unidad nos espera. Ojalá ninguno todos nosotros acudamos puntuales a su encuentro.

Aljhamdulilah

Twitter del autor: @paradoxeparadis / Lucio Montlune

Bibliografía recomendada: *Meeting the shadow : the hidden power of the dark side of human nature* (1991) / editado por Jeremiah Abrams and Connie Zweig.